ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
Г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

МАОУ "ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА"

Подписано цифровой подписью: МАОУ "ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА"
Дата: 2022.02.15 09:28:25 +03'00'

Принята на педагогическом совете.
Протокол № 1 от 26.08. 2021 г.

Утверждаю_____
Директор школы О.Н. Зудихина
Приказ от 13.12.21 № 602/1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Гимнастика: организация соревнований»
Возраст обучающихся с 7 лет
Срок реализации программы 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Автор-составитель программы:
Максимкина А.В. -
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород
2021

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика: организация соревнований» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный стрелок» социально-гуманитарной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: - Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Актуальность и отличительные особенности. При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1) нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;

2) волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;

3) отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;

4) эстетика – ощущения и оценка красоты движений, поз;

5) здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);

6) мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-

двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

Данная образовательная программа «Основы художественной гимнастики» представляет собой авторский вариант планирования образовательной деятельности в детском творческом объединении «Созвездие». Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

Адресат программы.

Девочки 7-14 лет.

Цели и задачи

Цели программы:

– содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;

– создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;

– формирование потребности в здоровом образе жизни;

– содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи программы:

обучающие:

– обучать основам художественной гимнастики;

– помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

– сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

– способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;

– развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества,

обеспечивающие его высокую дееспособность;

– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

– формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Объем программы: 1 год с возможным продолжением.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения из результативности:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

– овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;

– приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

– приобретут необходимые гигиенические навыки;

– разовьют физические и психомоторные качества;

– укрепят здоровье;

– научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;

– разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

– научатся красиво, грациозно двигаться.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра. В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение, по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	**Методы определения**
Первая стартовая диагностика	– Уровень физического развития; – уровень физической	– Антропометрические данные; – медицинское обследование; – наблюдения

	подготовки; – функциональное состояние систем организма; – уровень психического развития	
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	– Тесты; – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности	– тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога

2.Учебный план (72 часа)

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
Теория	Практика	Всего	1 полугодие/конец уч. года
2	**34**	**36**	

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы:

Дети старше 6 лет

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	К концу года обучения дети должны
1	Введение	1	1	–	

2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	1	1	0	**знать**: – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; **уметь**: – контролировать свое самочувствие; – выполнять движения под музыку; – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	
4	Прыжковые упражнения	2	0	219	
5	Танцевальные упражнения	4	0	4	
6	Акробатика	4	0	4	
7	Упражнения со скакалкой	4	0	4	
8	Упражнения с мячом	4	0	4	
9	Музыкально-ритмическая подготовка	4	0	4	
10	Показательные выступления	11	0	11	
	Итого	36	2	34	

Особенности методики

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Содержание. Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	– Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность	
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	– Утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия
3	Общая и специальная физическая подготовка	**Общая физическая подготовка** *Строевые упражнения:* – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку
		Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости

		Игры и игровые упражнения: – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		Специальная физическая подготовка (техническая) *Базовые упражнения:* – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
4	Прыжковые упражнения	– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; – разножка; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
5	Танцевальные упражнения	*Танцевальные шаги:* – острый; – скрестный;	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании

		– скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса	более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют
6	Акробатика	– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения
7	Упражнения со скакалкой	– Круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок	Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
8	Упражнения с мячом	– Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания	Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений. Используются мячи диаметром 8–12 см

9	Музыкально-ритмическая подготовка	– Понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей
10	Показательные выступления	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

Партнеры программы: Спортивная школа № 2

Список литературы

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).

2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

Литература для педагога

1. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2003. – 381 с.

2. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2016 –36 с.

3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2014. -170 с.

5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекция – Смоленск: Изд-во СГИФК, 2000. – 13 с.

6. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 2015